

PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2022-2024

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE



COMPETIZIONI

1	Alle gare regionali possono partecipare tutti i ginnasti in regola con il tesseramento CSAIN per l'anno in corso.
2	La partecipazione alla finale nazionale è riservata ai ginnasti in regola con il tesseramento CSAIN per l'anno in corso. L'accesso alla finale nazionale è su qualificazione e verrà stabilito in base alla classifica regionale assoluta per categoria in proporzione al numero degli iscritti in ogni regione. I primi tre classificati assoluti di ogni categoria accedono di diritto alla finale nazionale. In ciascuna Regione dovrebbero essere organizzate almeno 2 gare per ogni Programma. Per l'accesso alla manifestazione Nazionale di Serie D, C, B, A verrà presa la migliore prova dell'atleta. Nel programma Supergym invece la partecipazione dell'atleta è obbligatoria ad almeno una prova regionale per essere ammessi alla fase nazionale.
3	Le iscrizioni alle gare devono essere comunicate dalle società di appartenenza almeno 15 giorni prima della data stabilita per le gare regionali e tassativamente entro i termini stabiliti da apposita circolare per le finali nazionali su apposito modulo Excel allegato al presente regolamento. Le iscrizioni possono essere ritirate entro 7 giorni senza alcuna mora solo con relativa certificazione medica a mezzo mail, dopo tale termine dovrà essere versato il 100% della quota di iscrizione salvo indicazioni diverse dei comitati Regionali.
4	Ogni atleta può scegliere il livello in cui partecipare, sono previste 5 SERIE: SUPERGYM-D-C-B-A In tutti i casi si raccomanda correttezza e lealtà nella scelta dei programmi in base alle reali capacità dei ginnasti. In caso di evidente posizione errata di Serie/Programma, la/il Responsabile Regionale può, alla gara successiva, valutare il passaggio di livello. Alla fase Nazionale i ginnasti palesemente fuori programma potranno essere inseriti in classifica nella Serie/Programma superiore dalla Giuria Superiore.
5	Nello stesso anno è possibile il passaggio al livello successivo, ma mai al precedente. Non sono ammessi passaggi di categoria.
6	Per ogni competizione sarà stilata una classifica Assoluta per categoria (Pulcini, Esordienti, Allievi1, Allievi2, Junior, Senior), una classifica di specialità per categoria ed attrezzo e una classifica di squadra (per società) per ogni categoria e livello data dalla somma dai migliori tre punteggi tra PP, CL, MT e VT per la serie D-C-B-A e dalla somma di CL, MT e VT per SUPERGYM. La sbarra in Serie C, B e A fa classifica a parte (specialità). I primi tre ginnasti in Classifica Generale Nazionale in ogni Serie sono obbligati a salire di livello o categoria l'Anno Sportivo successivo (per le sole categorie con più di 10 ginnasti alla fase nazionale)
7	Suddivisione delle categorie per l'anno 2022 (a scalare poi per l'a.s. 2023 e 2024): Pulcini 2016 e successivi; Esordienti 2014-2015; Allievi 1 2013-2012; Allievi 2 2011-2010-2009; Junior 2008-2007-2006-2005 Senior 2004 e precedenti (Nel Supergym non è prevista la categoria Senior, in questo caso un Senior può gareggiare in categoria Junior). A.S. 2024 Pulcini 2018 e successivi; Esordienti 2016-20157; Allievi 1 2015-2014; Allievi 2 2013-2012-20011; Junior 2010-2009-2008-2007 Senior 2006 e precedenti
8	La classifica assoluta è stilata in base alla somma dei migliori 3 attrezzi su 4 per la serie D-C-B-A e dalla somma di CL, MT e VT per SUPERGYM
9	Limitazioni: i Pulcini possono gareggiare solo in serie SUPERGYM; gli Esordienti non possono gareggiare in serie A-B
10	I ginnasti che hanno preso parte alle competizioni della FGI Silver LA nell'anno in corso e/o nell'anno precedente possono gareggiare minimo in serie D; i ginnasti che hanno preso parte alle competizioni della FGI Silver LB nell'anno in corso e/o nell'anno precedente possono gareggiare minimo in serie C; i ginnasti che hanno preso parte alle competizioni della FGI Silver LC/LD nell'anno in corso e/o nell'anno precedente possono gareggiare minimo in serie B, i ginnasti che hanno preso parte alle competizioni della FGI Silver LE e Settore Gold nell'anno in corso e/o nell'anno precedente possono gareggiare solo in Serie A.
11	Per SERIE A, B, C, D valgono i Regolamenti stilati da FGI e FIG in merito alle norme di accesso alle gare, divisa e comportamento dei ginnasti, degli istruttori, dei giudici di gara e dei dirigenti societari; per il Supergym le linee guida di valutazione vengono modificate in un CdP adattato.
12	Nel Programma Supergym e Serie D lo stemmino societario (o logo ricamato) è consigliato ma non obbligatorio; in tutte le altre Serie è obbligatorio (da norma FGI).

13	A livello Provinciale e Regionale possono essere adottate formule di partecipazione e Tornei di diversa tipologia con regole specifiche, finalizzate soprattutto ad ampliare la partecipazione al maggior numero di atleti possibile (ad es. Tornei coreografici, a squadre etc...).
14	Tutti i partecipanti dovranno essere in regola sia con le certificazioni sanitarie sia con il tesseramento, pena l'esclusione. In particolare, gli atleti che partecipano al programma: - Supergym e SERIE D potranno essere provvisti di Certificato medico NON Agonistico - SERIE C, B e A dovranno essere provvisti di Certificato medico Agonistico
15	Alla fase Nazionale per le categorie con meno di 5 ginnasti è possibile l'accorpamento con quelle superiori, per la classifica di Specialità. Gli atleti sul podio nella classifica Assoluta vengono esclusi dalle classifiche di Specialità. La classifica di squadra sarà premiata solo in caso di podio completo (1°-2°-3° posto)
16	Per accedere al campo gara il Tecnico deve essere in regola con il tesseramento CSAIn per l'anno in corso e, nel caso di controllo, esserne in possesso (cartacea o tramite l'app "CSAIn tessera"); deve essere in possesso di idonea qualifica C.S.A.In. e tesseramento Tecnico per l'anno in corso. Nota 1: nel caso il Tecnico possieda la qualifica di altro Ente di Promozione Sportiva, potrà richiedere l'equiparazione del brevetto tramite le procedure definite dall'IFCSAIn Nota 2: si fa eccezione per i Tecnici con qualifica e abilitazione FGI per l'anno in corso (che potranno usufruire del tesseramento agevolato CSAIn Plus) Nota 3: Non è possibile accompagnare ginnasti nelle gare/attività con la qualifica di Aspirante Tecnico. Questi ultimi potranno essere presenti in campo gara in affiancamento ad un Tecnico qualificato.

APPROVATO dalla Commissione Tecnica Nazionale Gam il 12/2/2024

PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2022-2024
GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE



ESERCIZI

1	Nella compilazione degli esercizi vige l'assoluta facoltà di scelta tra tutti gli elementi in griglia
2	Sono previste 4 Esigenze di composizione per PP, SB e CL di valore 0,50 ciascuna. La somma da diritto ai 2,0 punti di BONUS
3	Al Volteggio e al Mini Trampolino il BONUS viene assegnato se il ginnasta esegue due salti differenti
4	Gli elementi della riga Entrata/Uscita sono obbligatori per PP e SB
5	Possono essere ripetuti elementi appartenenti allo stesso GS purché presenti in righe diverse.
6	Lo stesso elemento non può essere ripetuto a meno che non sia presente nella cella in combinazione con elementi diversi.
7	Dovrà essere barrata con una X la casella contenente la dicitura dell'elemento.
8	Per il computo della nota D saranno conteggiati massimo 8 elementi presenti in righe diverse, per l'assegnazione degli elementi saranno conteggiati gli 10 elementi con maggior valore presentati dal ginnasta.
9	Per la categoria Pulcini gli esercizi dovranno essere composti da minimo 4 elementi; per quella degli Esordienti minimo 5; per tutte le altre categorie gli esercizi dovranno essere composti da minimo 6 elementi. Penalità p. 1.00 per ogni elemento mancante.
10	A PP e SB gli esercizi dovranno essere composti da minimo 6 elementi. Per tutte le serie max 8 elementi, si possono eseguire 2 elementi per riga, ma di diverso valore D.
11	Dal punteggio Max. presentabile sarà possibile eccedere per un max di 0.50 nel valore D, penalità pt 0.50 in caso di eccesso
12	Gli elementi delle serie Acrobatiche non possono essere invertiti

PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2022-2024
GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE
SPECIFICHE TECNICHE: MINITRAMPOLINO



SERIE	D	C	B	A
P.T. Max	2,0 max	4,0 max	6,0 max	8,0 max
Richieste Tecniche	2 SALTI DIVERSI TABELLA MINITRAMPOLINO	2 SALTI DIVERSI TABELLA MINITRAMPOLINO	2 SALTI DIVERSI TABELLA MINITRAMPOLINO	2 SALTI DIVERSI TABELLA MINITRAMPOLINO
E.C.	BONUS DI PT. 2,0 PER PRESENTAZIONE DI SALTI APPARTENENTI A COLONNE DIVERSE			
ATTREZZATURE	minitrampolino: inclinazione max 10° panchetta: LUNGHEZZA MINIMA 3MT zona di arrivo: TAPPETONE 4x2 h40cm (eventualmente tappetino 2x1mt h10cm tipo "Sarneige")			
Punteggio Finale	Nota D + Nota E - Penalità Neutre + Bonus E.C.			

1	Il ginnasta deve eseguire 2 salti diversi liberamente scelti, vale la media in serie D-C-B-A, vale il migliore in SUPERGYM.
2	Se il ginnasta esegue un salto diverso da quanto indicato sulla scheda non avrà alcuna PENALITA' per errata dichiarazione, il giudice indicherà il punteggio del salto realmente eseguito.
3	Qualora un salto sarà riconosciuto come NULLO o il ginnasta esegue un solo salto, verrà considerato punti 0,00 nella media con l'altro salto. Nel caso di secondo salto nullo il punteggio finale sarà di punti 0,00. NON si applica al SUPERGYM.
4	Per la prima rincorsa a vuoto nessuna penalità, alla seconda rincorsa a vuoto il salto verrà considerato nullo.
5	Per tutte le serie è possibile la rincorsa su panca anche laddove non richiesto nelle specifiche tecniche.
6	L'utilizzo di un tappetino di tipo Sarneige sarà a discrezione del direttore di giuria.
7	E' possibile ruotare il trampolino per i salti con lavoro indietro
Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG	

PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2022-2024
GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE
SPECIFICHE TECNICHE: VOLTEGGIO



SERIE	D	C	B	A
P.T. Max	2,0 max	4,0 max	6,0 max	NESSUN LIMITE
Richieste Tecniche	2 SALTI DIVERSI TABELLA VOLTEGGIO	2 SALTI DIVERSI TABELLA VOLTEGGIO	2 SALTI DIVERSI TABELLA VOLTEGGIO	2 SALTI DIVERSI TABELLA VOLTEGGIO
E.C.	BONUS DI PT. 0,5 PER PRESENTAZIONE DI SALTI APPARTENENTI A COLONNE DIVERSE			
ATTREZZATURE	TAPPETONE IN LINEA 4x2mtx40cm	CUBO 80cm arrivo: 4x2mtx40cm oppure TAPPETONI IN LINEA 4x2mtx40cm	CUBO 80cm/100cm arrivo: 4x2mtx20cm facoltativo tappetino 2x1mtx10cm	CUBO 100cm/TAVOLA min. 115cm arrivo: 4x2mtx20cm facoltativo tappetino 2x1mtx10cm
Punteggio Finale	Nota D + Nota E - Penalità Neutre + Bonus E.C.			

1	Il ginnasta deve eseguire 2 salti diversi liberamente scelti, vale la media in serie D e C; in Serie B-A e Supergym vale il salto migliore.
2	Se il ginnasta esegue un salto diverso da quanto indicato sulla scheda non avrà alcuna PENALITA' per errata dichiarazione, il giudice indicherà il punteggio del salto realmente eseguito.
3	Qualora un salto sarà riconosciuto come NULLO o il ginnasta esegue un solo salto, verrà considerato punti 0,00 nella media con l'altro salto. Nel caso di secondo salto nullo il punteggio finale sarà di punti 0,00. NON si applica al SUPERGYM.
4	Per la prima rincorsa a vuoto nessuna penalità, alla seconda rincorsa a vuoto il salto verrà considerato nullo.
5	L'utilizzo di un tappetino di tipo Sarneige sarà a discrezione del direttore di giuria.

Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG

PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2022-2024
GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE
SPECIFICHE TECNICHE: PARALLELE PARI



SERIE	D	C	B	A
P.T. Max	2,0 max	4,0 max	6,0 max	NESSUN LIMITE
Richieste Tecniche	MIN 6 MAX 10 ELEMENTI TABELLA PARALLELE PARI	MIN 6 MAX 10 ELEMENTI TABELLA PARALLELE PARI	MIN 6 MAX 10 ELEMENTI TABELLA PARALLELE PARI	MIN 6 MAX 10 ELEMENTI TABELLA PARALLELE PARI
E.C.	GS1 ENTRATE GS2 APP. RITTO (riga 3) GS2 APP. RITTO (riga 4/5) GS6 USCITE	GS1 ENTRATE GS2 APPOGGIO RITTO GS3 SOSP. BRACHIALE GS6 USCITE	GS1 ENTRATE GS3 SOSP. BRACHIALE GS2 APPOGGIO RITTO GS6 USCITE	GS1 ENTRATE GS4 SOSP. LUNGA GS5 SOSP. ROVESCATA GS6 USCITE
Punteggio Finale	Nota D + Nota E - Penalità Neutre + Bonus E.C.			

1	Si possono eseguire 2 elementi per riga, max 2 volte ma di diverso valore D e GS (Gruppo Strutturale)
2	L'allenatore potrà stare nell'area dell'attrezzo per l'incolumità del ginnasta qualora non vi sia contatto.
3	È obbligatorio eseguire come primo elemento uno di quelli presenti nel GS ENTRATE e come ultimo elemento uno di quelli presenti nel GS USCITE. Penalità di PT 0,50 dal punteggio finale in caso di "mancata ENTRATA" e di PT 0,5 in caso di "mancata USCITA".
Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG	

PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2022-2024
GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE
SPECIFICHE TECNICHE: CORPO LIBERO



SERIE	D	C	B	A
P.T. Max	2,0 max	4,0 max	6,0 max	NESSUN LIMITE
Richieste Tecniche	MIN 6 MAX 10 ELEMENTI TABELLA CORPO LIBERO	MIN 6 MAX 10 ELEMENTI TABELLA CORPO LIBERO	MIN 6 MAX 10 ELEMENTI TABELLA CORPO LIBERO	MIN 6 MAX 10 ELEMENTI TABELLA CORPO LIBERO
E.C.	GS1 ROT. E VERT. GS2 ROVESC. E RIBALT. GS5 NON ACRO / COLL GS6 POS. STATICHE	GS1 ROT. E VERT. GS2 ROVESC. E RIBALT. GS6 POS. STATICHE "USCITA"	GS1 ROT. E VERT. GS3 ACRO. AVANTI GS4 ACRO DIETRO "USCITA"	GS3 ACRO. AVANTI GS4 ACRO DIETRO GS6 o GS7 "USCITA"
Attrezzatura	Stiscia per il corpo libero 12mt.	Pedana facilitante 12mt *	Pedana facilitante 12mt *	Pedana facilitante 12mt *
Punteggio Finale	Nota D + Nota E - Penalità Neutre + Bonus E.C.			

1	Durata dell'esercizio Max. 90"
2	Per "USCITA" si intende un elemento del GS3, 4 o anche del GS 2 se è un rovesciamento (quindi si escludono tutti gli elementi statici, di collegamento, di rotolamento e non acrobatici in generale).
3	* Laddove la pedana sia di soli 12mt è obbligatorio prevedere un ulteriore metro all'inizio e alla fine di "fuori linea" con dei tappetoni in linea con la pedana, ben saldi al suolo, in modo da garantire la sicurezza del ginnasta in caso di fuorilinea.
Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG	

PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2022-2024
GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE
SPECIFICHE TECNICHE: SBARRA



SERIE	C	B	A
P.T. Max	4,0 max	6,0 max	NESSUN LIMITE
Richieste Tecniche	MIN 6 MAX 10 ELEMENTI TABELLA SBARRA	MIN 6 MAX 10 ELEMENTI TABELLA SBARRA	MIN 6 MAX 10 ELEMENTI TABELLA SBARRA
E.C.	GS1 ENTRATE GS2 GIRI AVANTI GS5 APPOGGIO GS6 USCITE	GS1 ENTRATE GS2 GIRI AVANTI GS3 GIRI INDIETRO GS6 USCITE	GS1 ENTRATE GS3 GIRI INDIETRO GS4 KIPPE GS6 USCITE
Attrezzatura	<i>Altezza della sbarra da terra 175 CM</i>		
Punteggio Finale	Nota D + Nota E - Penalità Neutre + Bonus E.C.		

1	L'allenatore potrà stare nell'area dell'attrezzo per l'incolumità del ginnasta qualora non vi sia contatto.
2	È obbligatorio eseguire come primo elemento uno di quelli presenti nel GS ENTRATE e come ultimo elemento uno di quelli presenti nel GS USCITE. Penalità di PT 0,50 dal punteggio finale in caso di "mancata ENTRATA" e di PT 0,5 in caso di "mancata USCITA".
3	E' obbligatorio l'uso dei paracalli.
Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG	

PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2022-2024
GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE
SPECIFICHE TECNICHE: SUPERGYM



ATTREZZO	MT	VOL	CL
P.T. Max	1,0 max	1,0 max	1,0 max
Richieste Tecniche	1 o 2 SALTI SE DIVERSI	1 o 2 SALTI SE DIVERSI	MAX 10 ELEMENTI
ATTREZZATURA	TAPPETONE 4X2mt H40cm	TAPPETONE 4X2mt H40cm	Striscia da corpo libero 12mt
Scelta degli elementi	TUTTE LE RIGHE - Max 1 salto per colonna		TUTTE LE RIGHE
Punteggio Finale	Nota D + Nota E - Penalità Neutre + Bonus E.C.		

1	Durata dell'esercizio a CL Max. 60"
2	Le Esigenze di Composizione a tutti gli attrezzi sono le stesse della serie D
3	Categoria PULCINI CL punteggio max. 0.60 + 0.40 bonus
Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CDP CSAIn	

PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2022-2024
GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE
MINITRAMPOLINO



PUNTI	SERIE	GRUPPO 1	GRUPPO 2	GRUPPO 3
1	SUPERGYM	SALTO PENNELLO	CAPOVOLTA	
1,5	D	SALTO PENNELLO	CAPOVOLTA SALTATA	VERTICALE ARRIVO SUPINO
2		PENNELLO RACCOLTO	TUFFO CORPO TESO	VERTICALE SPINTA ARRIVO SUPINO
3	C	PENNELLO RACCOLTO	TUFFO CORPO TESO	VERTICALE SPINTA ARRIVO SUPINO
3,5		PENNELLO 180°	KIPPE DI TESTA (da fermo)	1/2 FLIC CON ARRIVO A CORPO PROTESO DIETRO (da fermo)
4		SALTO CARPIO Gu o Gd	FLIC AVANTI / RIBALTATA / SALTO RACCOLTO	RONDATA PENNELLO/ FLIC**
5,5	B	PENNELLO 360°	SALTO AVANTI CARPIATO / RACCOLTO 180°	RONDATA PENNELLO/ FLIC**
6		PENNELLO 540°	SALTO AVANTI TESO / SALTO AVANTI CARPIATO 180° al	RONDATA + SALTO DIETRO RACCOLTO / RONDATA + SALTO DIETRO CARPIATO
7	A	PENNELLO 720°	SALTO AVANTI RACCOLTO 360° al / SALTO AVANTI TESO 180° al	RONDATA + SALTO DIETRO TESO
7,5			SALTO AVANTI TESO 360° al / SALTO AVANTI CARPIO 360° al	RONDATA + SALTO DIETRO TESO 180 al
8			DOPPIO SALTO AVANTI RACCOLTO	RONDATA + SALTO DIETRO TESO 360 al

**ANCHE DA FERMO

PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2022-2024
GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE
VOLTEGGIO



PUNTI	SERIE	GRUPPO 1	GRUPPO 2	GRUPPO 3
1	SUPERGYM	CAPOVOLTA	VERTICALE ARRIVO DI SCHIENA	PENNELLO
1,5	D	CAPOVOLTA SALTATA ARRIVO IN PIEDI	VERTICALE ARRIVO DI SCHIENA	
2		TUFFO	VERTICALE SPINTA ARRIVO DI SCHIENA	RUOTA CON ARRIVO GD (1° FASE GU)
3	C	FRAMEZZO UNITO IN DUE TEMPI (con appoggio)	RUOTA CON ARRIVO GD (1° FASE GU) materassi in linea h 40 cm	
3,5		FRAMEZZO UNITO /DIVARICATO	RIBALTATA materassoni in linea h 40 cm	RUOTA CON ARRIVO GD (1° FASE GU) / RONDATA materassi in linea h 40 cm
4		RIBALTATA	RUOTA + 1/4 ESTERNO GU (SPALLE AL CUBONE)	RONDATA
5	B	FRAMEZZO DIVARICATO		
5,5		FRAMEZZO UNITO GT/RIBALTATA	RUOTA + 1/4 ESTERNO GU (SPALLE AL CUBONE)	RONDATA
6		YAMASHITA / RIBALTATA 180° al	RUOTA + 3/4 (FRONTE AL CUBONE) / RONDATA 180° al	RONDATA FLIC
6,5	A	RIBALTATA	RUOTA + 1/4 ESTERNO GU (SPALLE AL CUBONE)	RONDATA
7		YAMASHITA / RIBALTATA 180° al	RUOTA + 3/4 (FRONTE AL CUBONE) / RONDATA 180° al	RONDATA FLIC
7,5		YAMASHITA 180° al / RIBALTATA 360° al	RONDATA 360°	
8			TSUKAHARA / KASAMATSU (solo con la tavola)	YURCHENKO (solo in tavola)

PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2022-2024
GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE
PARALLELE PARI



RIGA	GS		0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1
1	ENTRATE	1	BATTUTA ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE	BATTUTA ALL'APPOGGIO RITTO (ANCHE CON LE PP Già IMPUGNATE) A BRACCIA T	BATTUTA ALL'OSCILLAZIONE BRACHIALE	KIPPE BRACHIALE ARRIVO A G.D.	KIPPE BRACHIALE A GU / KIPPE LUNGA ARRIVO A G.D.	KIPPE LUNGA	KIPPE LUNGA + SQUADRA U 2"	KIPPE LUNGA + CONTROSTACCATA A / KIPPE LUNGA + SLANCIO IN VERT
2			BATTUTA ALL'APPOGGIO RITTO (ANCHE CON LE PP Già IMPUGNATE) A BRACCIA PIEGATE			KIPPE BREVE A GD	KIPPE BREVE APPOGGIO RITTO		KIPPE LUNGA + SLANCIO DIETRO SOPRA GLI STAGGI	
3	APPOGGIO RITTO	2	SQUADRA A GAMBE FLESSE	SQUADRA A GU 2"	SQUADRA A GD 2"	DALL'OSCILLAZIONE D CAMBIO FRONTE ALLA SEDUTA DIVARICATA	SQUADRA U SU 1 STAGGIO 2"	SQ. MAX 2" / SQ. D SU UNO STAGGIO 2"	VERT. DI IMPOSTAZIONE 2" CON SALITA A GAMBE DT	VERT. DI IMPOSTAZIONE 2" CON SALITA A GAMBE UT
4			SEDIA LATERALE SU UNO STAGGIO	SEDIA E CAMBIO SU 4 APPOGGI	CAP. A DA SEDUTO A GD	VERT. SUGLI OMERI 2"	DALLA SQ. GU O GD VERT. SUGLI OMERI 2"	OSCILLAZIONE ALLA VERT. DI PASSAGGIO	OSCILLAZIONE ALLA VERT. 2"	CAMBIO IN VERTICALE
5			OSCILLAZIONE LIBERA	DALL'OSCILLAZIONE AV. PASSARE GAMBE DIV.DI RIMBALZO RIUNIRLE	OSCILLAZIONE SOPRA L'ALTEZZA DEGLI STAGGI	DALLA SQ. GU O GD CAP. A SUGLI OMERI	OSCILLAZIONE OLTRE L'ORIZZONTALE	DIETROFRONT ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE	DIETROFRONT ALL'APPOGGIO RITTO	SALTO GIRO AV. IN MEZZO AGLI STAGGI APPOGGIO BRACHIALE
6	SOSPENSIONE BRACHIALE	3	OSCILLAZIONE BRACHIALE SOTTO GLI STAGGI	OSCILLAZIONE BRACHIALE ALL'ALTEZZA DEGLI STAGGI	COLPO DI PETTO ARRIVO A G.D.	KIPPE BRACHIALE ARRIVO A G.D.	SLANCIAPPOGGIO A (COLPO DI PETTO) + SLANCIO D SOPRA GLI STAGGI	SLANCIAPPOGGIO A (COLPO DI PETTO) + SLANCIO D SOPRA L'ORIZZONTALE	SLANCIAPPOGGIO A (COLPO DI PETTO ALLA VERT.)	KIPPE BRACHIALE A G.U. ALLA VERTICALE
7			PASSAGGIO DALL'OSCILLAZIONE BRACHIALE ALL'APPOGGIO DIVARICATO	SLANCIOAPPOGGIO D	SLANCIOAPPOGGIO D SOPRA L'ALTEZZA DEGLI STAGGI	KIPPE BRACHIALE A GU / KIPPE LUNGA ARRIVO A G.D.	SLANCIOAPPOGGIO D SOPRA L'ORIZZONTALE/CAP D DALLA SOSP.BRACHIALE (ROULEAU)	KIPPE BRACHIALE A G.U. + SLANCIO SOPRA L'ORIZZONTALE	SLANCIOAPPOGGIO DIETRO ALLA VERTICALE	
8	SOSPENSIONE A CORPO TESO ("LUNGA")	4			OSCILLAZIONE IN SOSPENSIONE (ANCHE A G FLESSE) SOTTO GLI STAGGI	OSCILLAZIONE IN SOSPENSIONE (ANCHE A G FLESSE) ALL'ALTEZZA DEGLI STAGGI	SLANCIO DIETRO ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE	SLANCIO DIETRO ALL'APPOGGIO RITTO	MOY ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE A GT	MOY ALL'APPOGGIO RITTO A GT
9	SOSPENSIONE ROVESCIATA	5		OSCILLAZIONE IN SOSPENSIONE ROVESCIATA	DALL'APPOGGIO RITTO SEMIROVESCIMENTO INDIETRO ALLA SOSPENSIONE LUNGA + SLANCIO DIETRO ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE	DALL'APPOGGIO RITTO SEMIROVESCIMENTO INDIETRO ALLA SOSPENSIONE LUNGA + SLANCIO DIETRO ALL'APPOGGIO RITTO	KIPPE BREVE ARRIVO A G.D.	KIPPE BREVE	KIPPE BREVE + SQ. UNITA 2"	KIPPE BREVE + SLANCIO IN VERTICALE
10							CONTROKIPPE ALLA SOSPENSIONE	CONTROKIPPE ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE	IMPENNATA ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE	CONTROKIPPE ALL'APPOGGIO
11	USCITE	6	OSCILLAZIONE D E ARRIVO TRA GLI STAGGI	OSCILLAZIONE D E SPOSTAMENTO LATERALE	OSCILLAZIONE AV E SPOSTAMENTO LATERALE	OSCILLAZIONE A E SPOSTAMENTO LATERALE CON 1/2 GIRO (BANDIERA)		OSCILLAZIONE ALLA VERT. E SPOSTAMENTO LATERALE	SALTO GIRO R O K (AVANTI O DIETRO)	SALTO GIRO T (AVANTI O DIETRO)

PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2022-2024
GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE
SBARRA



RIGA	GS		0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
1	ENTRATE	1	CAPOVOLTA INDIETRO CON SPINTA DEI PIEDI AL SUOLO	CAPOVOLTA INDIETRO DI FORZA	INFILATA AD UNO IN PRESA POPLITEA (appoggio sagittale dopo la 2° oscillazione)	INFIATA AD UNA GAMBA	KIPPE LUNGA	KIPPE LUNGA + SLANCIO ALL'ORIZZONTALE	INFILATA A GAMBE UNITE
2	GIRI AVANTI	2		GIRO AVANTI A GAMBE DIVARICATE SAGITTALMENTE ("GIRARROSTO")	GIRO ADDOMINALE AVANTI A GAMBE FLESSE ("OCHETTA G. F.")	GIRO ADDOMINALE AVANTI A GAMBE TESE ("OCHETTA G. T.")	GIRO DI PIANTA A GAMBE DIVARICATE	GIRO DI PIANTA A GAMBE UNITE E TESE	DALLA SQUADRA GIRO 360° AVANTI E ARRIVO IN SQUADRA O APPOGGIO DORSALE
3	GIRI INDIETRO	3		GIRO ADDOMINALE DIETRO GD SAGITTALMENTE	GIRO ADDOMINALE DIETRO	GIRO ADDOMINALE STACCATO	GIRO DI PIANTA A GAMBE DIVARICATE	GIRO DI PIANTA A GAMBE UNITE E TESE	DALLA SQUADRA GIRO 360° INDIETRO E ARRIVO IN SQUADRA O APPOGGIO DORSALE
4	KIPPE	4		BASCULE IN PRESA POPLITEA CON OSCILLAZIONE (appoggio sagittale dopo la 2° oscillazione)	BASCULE IN PRESA POPLITEA (appoggio sagittale dopo la 2° oscillazione)	BASCULE A G.T.	KIPPE BREVE	FUCS + KIPPE LUNGA	FUCS + KIPPE LUNGA + SLANCIO ALL'ORIZZONTALE
5	MOVIMENTI IN APPOGGIO	5	DALL'APPOGGIO FRONTALE SOTTENTRATA DI UNA GAMBA	SLANCIO SOTTO L'ORIZZONTALE	DALL'APPOGGIO DORSALE SOTTOUSCITA DI UNA GAMBA	SLANCIO ALL'ORIZZONTALE	SLANCIO SOPRA L'ORIZZONTALE		SLANCIO ALLA VERTICALE
6			DALL'APPOGGIO SAGITTALE SOTTOUSCITA DI UNA GAMBA	DALL'APPOGGIO SAGITTALE SOTTENTRATA DI UNA GAMBA	DALL'APPOGGIO SAGITTALE 1/2 GIRO ALL'APPOGGIO RITTO FRONTALE	DALL'APPOGGIO DORSALE 1/2 GIRO ALL'APPOGGIO FRONTALE			
7	USCITE	6	DALL'APPOGGIO SLANCIO INDIETRO ALLA STAZIONE ERETTA / CAPOVOLTA AVANTI	DALL'APPOGGIO CADERE INDIETRO LANCIANDO IL CORPO AVANTI ALTO (GUIZZO)	FIORETTO A GAMBE DIVARICATE	FIORETTO A GAMBE UNITE	FIORETTO A GAMBE DIVARICATE CON 1/2 GIRO	FIORETTO A GAMBE UNITE CON 1/2 GIRO	INFILATA A GAMBE UNITE E SALTARE ALLA STAZIONE ERETTA SUPERANDO LA SBARRA

PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2022-2024
GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE
CORPO LIBERO



RIGA	GS	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1	
1	ROTOLAMENTI E VERTICALI	1	CAP. A. ARRIVO LIBERO	CAP. A	CAP. A SALTATA	CAP. A ALLA VERTICALE A G. FLESSE	CAP. A. ALLA VERTICALE G. DT	CAP. A ALLA VERTICALE A G UT	VERTICALE DI IMPOSTAZIONE	VERT. DI IMPOSTAZIONE DALLA SQ. DIVARICATA	CAP. A. ALLA VERTICALE PASSANDO DALLA SQ. A GAMBE DT (ENDO)	CAP. A ALLA VERTICALE PASSANDO DALLA SQ. A G UT (ENDO UNITO)
2			CAP. DIETRO CON PARTENZA E ARRIVO LIBERI	CAP. DIETRO	CAP. D. CON ARRIVO A CORPO PROTESO D	CAP. DIETRO ALLA VERT. A BRACCIA PIEGATE	CAP. DIETRO ALLA VERT. A BRACCIA TESE	VERTICALE HEALY	CAP. D. ALLA VERT. CON 180°	CAP. D ALLA VERTICALE + HEALY	CAP. D. ALLA VERT. CON 360°	
3			ELEVARE IL BACINO ALLA VERT. CON PARTENZA A P. UNITI E G. FLESSE	VERTICALE DI PASSAGGIO	VERTICALE + CAP. A.	VERTICALE 2"	CAMBIO IN VERTICALE 180°	CAMBIO IN VERTICALE 360° 4 APOGGI	CAMBIO IN VERTICALE 360° 3 APOGGI		CAMBIO IN VERTICALE 720°	
4				VERTICALE SPINTA	DA FERMO PRESALTO E VERT. CON SALTO SULLE MANI A B. TESE + ARRIVO IN CAP.	KIPPE DI TESTA	RIBALTATA 2 oppure FLIC AVANTI	RIBALTATA A 2 + FLIC AVANTI	RIBALTATA A 2 + S. A. RACCOLTO O CARPIO	RIBALTATA A 2 + S. AVANTI T.		
5	ROVESCIAIMENTI E RIBALTAMENTI E SALTI IN ESTENSIONE	2	DA SUPINI 1/2GIRO ARRIVO PRONO	RUOTA ARRIVO LATERALE	RUOTA + 1/4 GIRO ESTERNO	RONDATA	DA FERMO PRESALTO RONDATA + PENNELLO	FLIC DIETRO	2 FLIC DIETRO	FLIC + SALTO DIETRO R O K	FLIC + SALTO D T	
6			SE (PENNELLO)	SALTO RACCOLTO	PENNELLO 180°	PENNELLO 360°	FLIC DIETRO CON ARRIVO A CORPO PROTESO DIETRO					
7				RUOTA + RUOTA		RIBALTATA 1 + RUOTA	RIBALTATA 1 + RONDATA					
8	ACROBATICA AVANTI	3		CAP. A. + CAP. A.	TUFFO			S. AVANTI RACCOLTO (anche smezzato)	S. A. R. O K CON 1/2 AVVITAMENTO	S. A. RACCOLTO + S. A. R O K	S. A. RACCOLTO + S. A. TESO	
9								SALTO A. K	SALTO A T	S. A. TESO CON 1/2 AVVITAMENTO	S. A. TESO CON 1 AVVITAMENTO	
10	ACROBATICA DIETRO	4		CAP. DIETRO+CANDELA		RONDATA + PENNELLO 180°	RONDATA + SE 180°+ CAP. A.	RONDATA + SE 180°+ TUFFO		TWIST RACCOLTO	TWIST CARPIO	
11								S. DIETRO R O K	S. DIETRO T	S. DIETRO T. CON 1/2 AVVITAMENTO	S. DIETRO T. CON 1 AVVITAMENTO	
12									S. DIETRO R. O K. CON 1/2 AVVITAMENTO	S. DIETRO R. O K. CON 1 AVVITAMENTO		
13	ELEMENTI NON ACROBATICI E COLLEGAMENTI	5	EQUILIBRIO SU UNA GAMBA 2" ("GAMBA TESA DIETRO")	SQ. MASSIMA IN APOGGIO SUI GLUTEI 2" mani al suolo	EQUILIBRIO SU UNA GAMBA 2" ("EQUILIBRIO ORIZZONTALE")	SFORBICIATA O CERVO	SQ. MASSIMA IN APOGGIO SUI GLUTEI 2"		RACCOLTO ARRIVO PRONO BRAC.PIEGATE	SHUSHUNOVA		
14			DA MAX RACCOLTA A CORPO PROTESO	CADERE AVANTI SULLE MANI A GAMBE DIV SAG. ARRIVO A CORPO PROTESO	CADERE AVANTI SULLE MANI A CORPO PROTESO	CADERE DIETRO CON 180° A/L A CORPO PROTESO						
15	POSIZIONI STATICHE 2"	6	SEDUTO GAMBE TESE UNITE	SEDUTO GAMBE TESE DIVARICATE	BUSTO A TERRA A GAMBE DIVARICATA (PANCAKE)	STACCATA SAGGITALE	STACCATA FRONTALE		SQ. MASSIMA DIVARICATA	SQ. MASSIMA UNITA	SQUADRA MANNA	
16			CANDELA CON L'AIUTO DELLE MANI	CANDELA CON BRACCIA TESE APPOGGiate AL SUOLO DIETRO LA TESTA	PONTE	SQ. A GAMBE DIVARICATE	SQ. A GAMBE UNITE		ORIZZONTALE DIVARICATA			
17	MULINELLI	7	DA CORPO PROTESO AVANTI 1/2 GIRO al ARRIVO CORPO PROTESO DIETRO	DA CORPO PROTESO DIETRO 1 GIRO al ARRIVO CORPO PROTESO DIETRO	1 PREMULINELLO	2 PREMULINELLI DI SEGUITO	1 PREMULINELLO ALLA VERTICALE DI PASSAGGIO	1/2 MULINELLO	1 MULINELLO	1 MULINELLO + 1/2 MULINELLO (arrivo corpo proteso avanti)	2 MULINELLI	